

Pemanfaatan aplikasi mobile dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa

Nafilla Afania Safitri

Program Studi Teknik Informatika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: nafillafania@gmail.com

Kata Kunci:

Aplikasi mobile; kesehatan mental; mahasiswa; tinjauan literatur; teknologi kesehatan.

Keywords:

Mobile application; mental health; college students; literature review; health technology.

ABSTRAK

Kesehatan mental mahasiswa merupakan isu yang semakin mendapat perhatian serius di tingkat global maupun nasional. Mahasiswa rentan mengalami gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi akibat tekanan akademik dan tuntutan sosial. Di era digital, aplikasi mobile hadir sebagai salah satu solusi alternatif yang mudah diakses untuk mendukung kesehatan mental. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji pemanfaatan aplikasi mobile dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa melalui pendekatan tinjauan literatur terhadap 12 artikel ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2021 hingga 2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa aplikasi mobile terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa.

Jenis aplikasi yang paling banyak diteliti meliputi aplikasi meditasi, mood tracker, konseling online, dan skrining kesehatan mental. Meskipun demikian, tantangan seperti stigma, kekhawatiran privasi, keterbatasan infrastruktur, dan kurangnya kontekstualisasi budaya lokal masih menjadi hambatan dalam pemanfaatannya secara optimal. Di sisi lain, besarnya jumlah pengguna smartphone di Indonesia menjadi peluang besar untuk pengembangan aplikasi kesehatan mental yang lebih relevan dan inklusif. Kolaborasi antara pengembang teknologi, psikolog, institusi pendidikan, dan pemerintah sangat diperlukan untuk menciptakan ekosistem kesehatan mental digital yang komprehensif bagi mahasiswa Indonesia.

ABSTRACT

Mental health among college students is an increasingly serious issue at both global and national levels. Students are vulnerable to psychological disorders such as stress, anxiety, and depression due to academic pressure and social demands. In the digital era, mobile applications have emerged as an accessible alternative solution to support mental health. This article aims to examine the use of mobile applications in supporting college students' mental health through a literature review of 12 scientific articles published between 2021 and 2025. The results show that mobile applications are effective in reducing levels of stress, anxiety, and depression among students. The most studied types include meditation apps, mood trackers, online counseling platforms, and mental health screening tools. However, challenges such as stigma, privacy concerns, infrastructure limitations, and lack of local cultural contextualization remain barriers to optimal use. On the other hand, the large number of smartphone users in Indonesia presents a significant opportunity for developing more relevant and inclusive mental health applications. Collaboration between technology developers, psychologists, educational institutions, and the government is essential to create a comprehensive digital mental health ecosystem for Indonesian college students.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting yang memengaruhi kualitas hidup mahasiswa (Fuaturosida et al., 2025). Mahasiswa berada pada fase peralihan dari remaja menuju dewasa yang penuh dengan tekanan akademik, tuntutan sosial, dan pencarian identitas diri, sehingga menjadikan mereka kelompok yang rentan mengalami gangguan psikologis. Di tingkat global, laporan WHO (2022) menunjukkan bahwa sekitar 35% mahasiswa mengalami gangguan mental ringan hingga sedang, termasuk kecemasan, stres, dan depresi. Di Indonesia, survei Kementerian Kesehatan RI (2022) menunjukkan bahwa sekitar 31% mahasiswa mengalami stres tinggi, sementara 24% menunjukkan gejala depresi ringan hingga sedang.

Tingginya angka gangguan mental di kalangan mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor. Dari sisi akademik, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan tugas, ujian, dan tekanan untuk berprestasi yang dapat memicu stres berkepanjangan (Astutik, 2023). Dari sisi sosial, mahasiswa juga menghadapi tantangan dalam membangun relasi baru, menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus, serta tekanan dari media sosial yang kerap memunculkan perbandingan sosial tidak sehat. Kombinasi tekanan-tekanan ini menjadikan kesehatan mental mahasiswa sebagai isu yang perlu ditangani secara serius dan sistematis.

Sayangnya, akses terhadap layanan kesehatan mental di Indonesia masih sangat terbatas (Sholihah, 2019). Rasio psikolog dan psikiater di Indonesia masih jauh di bawah standar yang direkomendasikan WHO, sehingga banyak mahasiswa yang membutuhkan bantuan tidak mendapatkan penanganan yang memadai. Kondisi ini diperparah dengan masih tingginya stigma terhadap masalah kesehatan mental di masyarakat, yang membuat banyak mahasiswa enggan mencari bantuan profesional (Listiyandini, 2023).

Di tengah kondisi tersebut, perkembangan teknologi digital membuka peluang baru dalam bidang kesehatan, salah satunya melalui pemanfaatan aplikasi mobile. Aplikasi kesehatan mental berbasis smartphone kini semakin banyak tersedia dan mudah diakses oleh siapa saja, termasuk mahasiswa. Aplikasi-aplikasi ini menawarkan berbagai fitur seperti meditasi, manajemen stres, pemantauan suasana hati, hingga layanan konseling daring yang dapat digunakan kapan saja dan di mana saja. Kemudahan akses ini menjadikan aplikasi mobile sebagai alternatif yang menjanjikan, terutama bagi mahasiswa yang belum siap atau tidak mampu mengakses layanan kesehatan mental secara konvensional.

Meskipun demikian, efektivitas penggunaan aplikasi mobile dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa masih perlu dikaji lebih dalam. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengevaluasi manfaat, keterbatasan, serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan penggunaan aplikasi tersebut. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk melakukan tinjauan literatur terhadap penelitian-penelitian yang telah ada guna memperoleh gambaran menyeluruh mengenai pemanfaatan aplikasi mobile dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Pembahasan

Perkembangan teknologi digital telah membuka peluang baru dalam bidang kesehatan mental, salah satunya melalui aplikasi mobile. Berbagai penelitian telah mengkaji pemanfaatan aplikasi mobile sebagai solusi alternatif untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa yang semakin kompleks. Bagian ini membahas temuan-temuan dari literatur yang ada, meliputi jenis aplikasi yang tersedia, efektivitasnya, tantangan yang dihadapi, serta peluang pengembangannya di Indonesia.

Jenis aplikasi mobile untuk kesehatan mental mahasiswa

Berbagai jenis aplikasi mobile telah dikembangkan untuk mendukung kesehatan mental, khususnya bagi kalangan mahasiswa. Berdasarkan kajian literatur yang ada, aplikasi-aplikasi tersebut dapat dikelompokkan menjadi beberapa kategori utama.

Pertama, aplikasi meditasi dan mindfulness seperti Headspace, Calm, dan Riliv, yang dirancang untuk membantu pengguna mengelola stres melalui teknik pernapasan dan relaksasi terpandu. Aplikasi jenis ini merupakan yang paling banyak digunakan dan diteliti karena pendekatannya yang sederhana namun terbukti efektif. Kedua, aplikasi mood tracker atau pencatat suasana hati, yang memungkinkan pengguna memantau kondisi emosional mereka secara berkala sehingga dapat mengenali pola suasana hati dan pemicunya. Ketiga, aplikasi konseling online yang menghubungkan pengguna dengan psikolog atau konselor profesional secara daring, memberikan akses layanan kesehatan mental yang lebih fleksibel dan terjangkau. Keempat, aplikasi skrining kesehatan mental yang membantu pengguna mendeteksi gejala gangguan psikologis sejak dini menggunakan instrumen terstandar seperti DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales).

Di Indonesia, aplikasi Riliv menjadi salah satu platform kesehatan mental berbasis mobile yang cukup dikenal, menyediakan layanan meditasi, jurnal harian, serta konsultasi dengan psikolog secara daring. Selain itu, aplikasi Mental Care yang dikembangkan oleh peneliti lokal juga menjadi contoh nyata upaya pengembangan teknologi kesehatan mental yang kontekstual dan sesuai kebutuhan mahasiswa Indonesia, dengan tingkat kelayakan yang sangat baik berdasarkan penilaian ahli sebesar 91,63% dan penilaian mahasiswa sebesar 94,72% (Gustiadi & Lazuardi, 2024). Keragaman jenis aplikasi ini menunjukkan bahwa ekosistem teknologi kesehatan mental semakin berkembang dan memberikan lebih banyak pilihan bagi mahasiswa sesuai dengan kebutuhan mereka.

Efektivitas aplikasi mobile dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aplikasi mobile memiliki potensi yang signifikan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. (Oliveira dkk., 2021) dalam tinjauan sistematis mereka menemukan bahwa intervensi berbasis aplikasi mobile terbukti dapat diterima dengan baik oleh mahasiswa dan menunjukkan efektivitas dalam mengurangi gejala kecemasan serta depresi. Temuan ini didukung oleh (Linardon dkk., 2024) yang melakukan meta-analisis terhadap 176 uji klinis acak dan menyimpulkan bahwa aplikasi smartphone untuk kesehatan mental secara keseluruhan memberikan dampak positif dalam menurunkan gejala depresi dan kecemasan.

Khusus untuk pendekatan mindfulness berbasis mobile, (Chen dkk., 2023) menemukan bahwa meditasi mindfulness yang dilakukan melalui aplikasi mobile terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa, sekaligus meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Hasil ini sejalan dengan penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh (Rahmatullah dkk., 2023), di mana penggunaan aplikasi Riliv untuk meditasi terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa perguruan tinggi secara signifikan.

(Choudhury dkk., 2023) dalam rapid review mereka menegaskan bahwa intervensi berbasis aplikasi mobile berpotensi memperbaiki gejala depresi dan masalah kesehatan mental lainnya pada mahasiswa. Namun mereka juga menekankan bahwa efektivitasnya sangat bergantung pada tingkat keterlibatan pengguna dengan aplikasi tersebut semakin konsisten pengguna menggunakan aplikasi, semakin besar manfaat yang dirasakan. Hal ini menjadi catatan penting bahwa aplikasi mobile bukanlah solusi instan, melainkan memerlukan komitmen dan kebiasaan penggunaan yang berkelanjutan dari mahasiswa.

Tantangan dan hambatan penggunaan aplikasi

Meskipun aplikasi mobile menunjukkan potensi yang menjanjikan, terdapat sejumlah tantangan yang perlu diperhatikan. (Bautista & Schueller, 2023) menemukan bahwa tidak semua mahasiswa bersedia menggunakan aplikasi kesehatan mental secara konsisten. Faktor-faktor seperti kurangnya kesadaran akan kebutuhan dukungan psikologis, stigma terhadap kesehatan mental, serta kekhawatiran terkait privasi data menjadi hambatan utama dalam adopsi aplikasi ini di kalangan mahasiswa.

(Bear dkk., 2024) menambahkan bahwa keterjangkauan, aksesibilitas, dan relevansi konten menjadi faktor penting yang menentukan apakah sebuah aplikasi dapat diterima dan digunakan secara berkelanjutan. Mahasiswa dari kelompok yang kurang beruntung secara ekonomi atau yang tinggal di daerah dengan akses internet terbatas menghadapi hambatan yang lebih besar dalam memanfaatkan teknologi kesehatan mental ini. Temuan ini sangat relevan dalam konteks Indonesia, mengingat kesenjangan infrastruktur digital antara wilayah perkotaan dan pedesaan masih cukup signifikan.

Dari sisi kualitas layanan, evaluasi terhadap aplikasi Riliv menunjukkan bahwa meskipun mayoritas pengguna memberikan persepsi yang baik terhadap layanan yang tersedia, masih terdapat ruang untuk peningkatan dari segi tampilan, kemudahan penggunaan, dan kualitas komunikasi digital antara psikolog dan pengguna (Wardani & Zaenab, 2024). Selain itu, kajian oleh (Ihsanuddin & Kurniawan, 2025) menyoroti bahwa sebagian besar model intervensi digital yang tersedia saat ini dikembangkan berdasarkan pendekatan Barat, yang belum tentu sepenuhnya sesuai dengan nilai dan karakteristik budaya pengguna di Indonesia.

Peluang pengembangan aplikasi kesehatan mental di Indonesia

Di balik berbagai tantangan tersebut, terdapat peluang besar untuk mengembangkan aplikasi kesehatan mental yang lebih relevan dan efektif bagi

mahasiswa Indonesia. (Listiyandini, 2023) menekankan urgensi pengembangan layanan kesehatan mental digital yang lebih kontekstual dengan budaya lokal Indonesia, mengingat tingginya pengguna internet di Indonesia yang mencapai lebih dari 204 juta jiwa pada tahun 2022. Besarnya jumlah pengguna smartphone di Indonesia menjadi modal yang sangat potensial untuk mendorong pemanfaatan aplikasi kesehatan mental secara lebih luas.

Kajian literatur oleh (Karyati & Julisawati, 2025) juga menunjukkan bahwa intervensi digital untuk kesehatan mental yang mengedepankan aksesibilitas, fleksibilitas, dan pendistribusian konten yang merata memiliki potensi besar untuk menjangkau mahasiswa yang selama ini tidak terlayani oleh sistem kesehatan mental konvensional. Integrasi nilai-nilai lokal seperti pendekatan religius dan kearifan budaya ke dalam desain aplikasi dapat meningkatkan penerimaan dan efektivitas aplikasi di kalangan mahasiswa Indonesia.

Selain itu, kolaborasi antara pengembang teknologi, psikolog, institusi pendidikan tinggi, dan pemerintah sangat diperlukan untuk menciptakan ekosistem kesehatan mental digital yang komprehensif. Dengan dukungan kebijakan yang tepat serta pengembangan aplikasi yang berbasis bukti dan kontekstual, aplikasi mobile berpotensi menjadi instrumen yang efektif dalam mengatasi krisis kesehatan mental di kalangan mahasiswa Indonesia.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan tinjauan literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa aplikasi mobile memiliki potensi yang besar dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Berbagai jenis aplikasi telah tersedia, mulai dari aplikasi meditasi dan mindfulness, mood tracker, konseling online, hingga skrining kesehatan mental. Penelitian-penelitian yang dikaji menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi mobile secara konsisten terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa, baik di tingkat global maupun di Indonesia. Namun demikian, efektivitas aplikasi sangat bergantung pada tingkat keterlibatan pengguna, relevansi konten, serta kesesuaian dengan konteks budaya lokal.

Di sisi lain, masih terdapat sejumlah tantangan yang perlu diatasi, seperti stigma terhadap kesehatan mental, kekhawatiran privasi, keterbatasan infrastruktur internet di daerah tertentu, serta kurangnya kesadaran mahasiswa akan pentingnya dukungan psikologis. Meski begitu, besarnya jumlah pengguna smartphone dan internet di Indonesia menjadi peluang yang sangat potensial untuk mendorong pemanfaatan aplikasi kesehatan mental secara lebih luas dan merata di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan temuan tersebut, beberapa saran dapat diajukan. Pertama, pengembang aplikasi kesehatan mental perlu lebih mempertimbangkan konteks budaya dan nilai-nilai lokal Indonesia, termasuk pendekatan religius dan kearifan budaya, dalam merancang fitur dan konten aplikasi. Kedua, institusi pendidikan tinggi disarankan untuk aktif mempromosikan dan memfasilitasi akses mahasiswa terhadap aplikasi kesehatan mental yang telah terbukti efektif. Ketiga, diperlukan kolaborasi antara pengembang teknologi, psikolog, institusi pendidikan, dan pemerintah untuk

menciptakan ekosistem kesehatan mental digital yang komprehensif dan berbasis bukti. Keempat, penelitian lanjutan diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas aplikasi kesehatan mental secara lebih mendalam, khususnya dalam konteks mahasiswa Indonesia.

Daftar Pustaka

- Astutik, F. (2023). Pelatihan resolusi konflik untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (sertifikat hak cipta). <https://repository.uin-malang.ac.id/16862/>
- Bautista, J., & Schueller, S. M. (2023). Understanding the Adoption and Use of Digital Mental Health Apps Among College Students: Secondary Analysis of a National Survey. *JMIR Mental Health*, 10, e43942. <https://doi.org/10.2196/43942>
- Bear, H. A., Ayala Nunes, L., Ramos, G., Manchanda, T., Fernandes, B., Chabursky, S., Walper, S., Watkins, E., & Fazel, M. (2024). The Acceptability, Engagement, and Feasibility of Mental Health Apps for Marginalized and Underserved Young People: Systematic Review and Qualitative Study. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e48964. <https://doi.org/10.2196/48964>
- Chen, B., Yang, T., Xiao, L., Xu, C., & Zhu, C. (2023). Effects of Mobile Mindfulness Meditation on the Mental Health of University Students: Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e39128. <https://doi.org/10.2196/39128>
- Choudhury, A., Kuehn, A., Shamszare, H., & Shahsavari, Y. (2023). Analysis of Mobile App-Based Mental Health Solutions for College Students: A Rapid Review. *Healthcare*, 11(2), 272. <https://doi.org/10.3390/healthcare11020272>
- Fuaturossida, R., Agung, Y. R., & Fu'ady, M. A. (2025). Memahami kesehatan mental sebagai dimensi kesejahteraan sosial: Identifikasi tantangan dan solusi. <http://repository.uin-malang.ac.id/25566/>
- Gustiadi, A., & Lazuardi, L. (2024). Pengembangan Aplikasi Skrining Kesehatan Mental. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 10(2), 67–77. <https://doi.org/10.31290/jiki.v10i2.5039>
- Ihsanuddin, M. R., & Kurniawan, R. (2025). Kajian Literatur Teknologi Digital untuk Intervensi Kesehatan Mental. *Jurnal Sains, Nalar, dan Aplikasi Teknologi Informasi*, 4(2), 111–128. <https://doi.org/10.20885/snati.v4.i2.40578>
- Karyati, E., & Julisawati, E. A. (2025). Kesehatan Mental Mahasiswa di Era Digital: Tinjauan Literatur Psikologi Klinis dan Sosial. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(2), 442–451. <https://doi.org/10.63822/pmx2a928>
- Linardon, J., Torous, J., Firth, J., Cuijpers, P., Messer, M., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2024). Current evidence on the efficacy of mental health smartphone apps for symptoms of depression and anxiety. A meta-analysis of 176 randomized controlled trials. *World Psychiatry*, 23(1), 139–149. <https://doi.org/10.1002/wps.21183>
- Listiyandini, R. A. (2023). Layanan Kesehatan Mental Digital: Urgensi Riset Dan Penerapannya Di Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 10(1), 1–4. <https://doi.org/10.24854/jpu789>

- Oliveira, C., Pereira, A., Vagos, P., Nóbrega, C., Gonçalves, J., & Afonso, B. (2021). Effectiveness of Mobile App-Based Psychological Interventions for College Students: A Systematic Review of the Literature. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647606>
- Rahmatullah, B., Basar, A. N. A., Hasgat, C., Putri, G. S., Tambunan, I. N., Mantika, S. H. A., & Faradiba, A. T. (2023). Pengaruh Meditasi Melalui Aplikasi X Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa. *PSYCHE: JURNAL PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMPUNG*, 5(1), 34–44. <https://doi.org/10.26905/psikologi.v5i1.971>
- Sholihah, T. (2019). Program Kesehatan Mental Mewujudkan Hidup Bahagia Melalui Bimbingan, Konseling, Psikotes, dan Ruqyah. UIN Maliki Press. <http://repository.uin-malang.ac.id/8076/>
- Wardani, R. K., & Zaenab, B. D. (2024). Gambaran Layanan Konsultasi Kesehatan Mental Aplikasi Riliv di Indonesia Pada Masa Endemi COVID-19 Overview of Riliv Mental Health Consultation Service in Indonesia During COVID-19 Endemic. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 13(1), 6. <https://doi.org/10.22146/jkki.88840>